

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年8月

	月			火			水			木			金			土					
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール			
9:00			Jr.スイミング 9:00～ 11:10迄 2～3コース 使用			Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～3コース 使用			Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～4コース 使用			Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1コース 使用			Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～3コース 使用	※各プログラムは定員制です。 ■ Aスタジオ:50名 ■ Bスタジオ:30名 【ボールリリース:40名】 【からだリセット・ 背骨コンディショニング:35名】 【ボディパンプ・ステップ:30名】 【ストレッチボール:25名】 【アンジージャンプ:20名】 【ビックルボール:8名】 ■ プール :30名 【泳法レッスン:15名1コースのみ】 ★ 変更点があります					
9:30	9:30(20) ストレッチ	9:30(60) 筋膜リリース 椅子ヨガ 高尾		★ 9:30(20) ストレッチ ボール			9:30(20) ストレッチ ボール			★ 9:30(20) ストレッチ ボール			9:25(20) ストレッチ								
10:00	10:10(40)	有料		10:15(40)			10:15(45)	10:20(30)		★ 10:30(30) はじめて クロール 平野	10:10(45)		10:05(60) マット ピラティス60 佐藤直子	10:00(40) 初級エアロ 加藤				10:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈	10:30(30) アクアダンベル 赤塚	10:30(45) ヨガ45 高尾	
10:30	ヨガ40 加藤			11:05(40)	11:00(20) ちょこっと腹筋 大林		11:15(45)	11:10(20) はじめてダンベル 大林		11:15(45)	11:10(45)		11:20(40)	10:50(60) パワーヨガ60 加藤				11:10(40) ステップ40 伊奈	★ 11:15(30) はじめて 平泳ぎ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾	
11:00	エアロ40 加藤	11:30(20) ちょこっと脚トレ 大林		ヨガ 赤塚			リラックスヨガ NORA			11:30(30) アクアダンス 伊奈	ポールリリース 梅田		バレエウォーク 佐藤直子	有料							
11:30	12:00(30) エアロ30 大林						★ 11:15(30) ビックル ボール30① 松井	★ 12:20(40) 太極舞40 伊奈			12:15(45)		★ 12:15(45) オリジナル ボクシング がいてい	12:05(45) ZUMBA45 豊田				12:10(20) ストレッチ			
12:00							★ 11:50(30) ビックル ボール30② 松井							13:10(40) バレトン 近藤				13:05(30) エアロ 30 豊田	13:00(60) バレエ 年少～小6		
12:30	12:45(45) 背骨 コンディショニング 石神						★ 13:35(30) アンジー ジャンプ 平野				14:00(45)		14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾	14:10(40) ヨガ40 近藤				14:00(60) ウェーブ ストレッチリング バストアップで 猫背改善& 筋膜リリース 伊奈	14:15(30) 水中歩行 平野	14:30(45) からだ リセット45 梅田	
13:00	13:45(40) エアロ40 森田																				
13:30																					
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					

ヨガ・調整系

※靴不要
レッスン

プールレッスン

エアロ・ダンス・有酸素

レズミルズレッスン

【有料】スイミングスクール

【有料】カルチャースクール